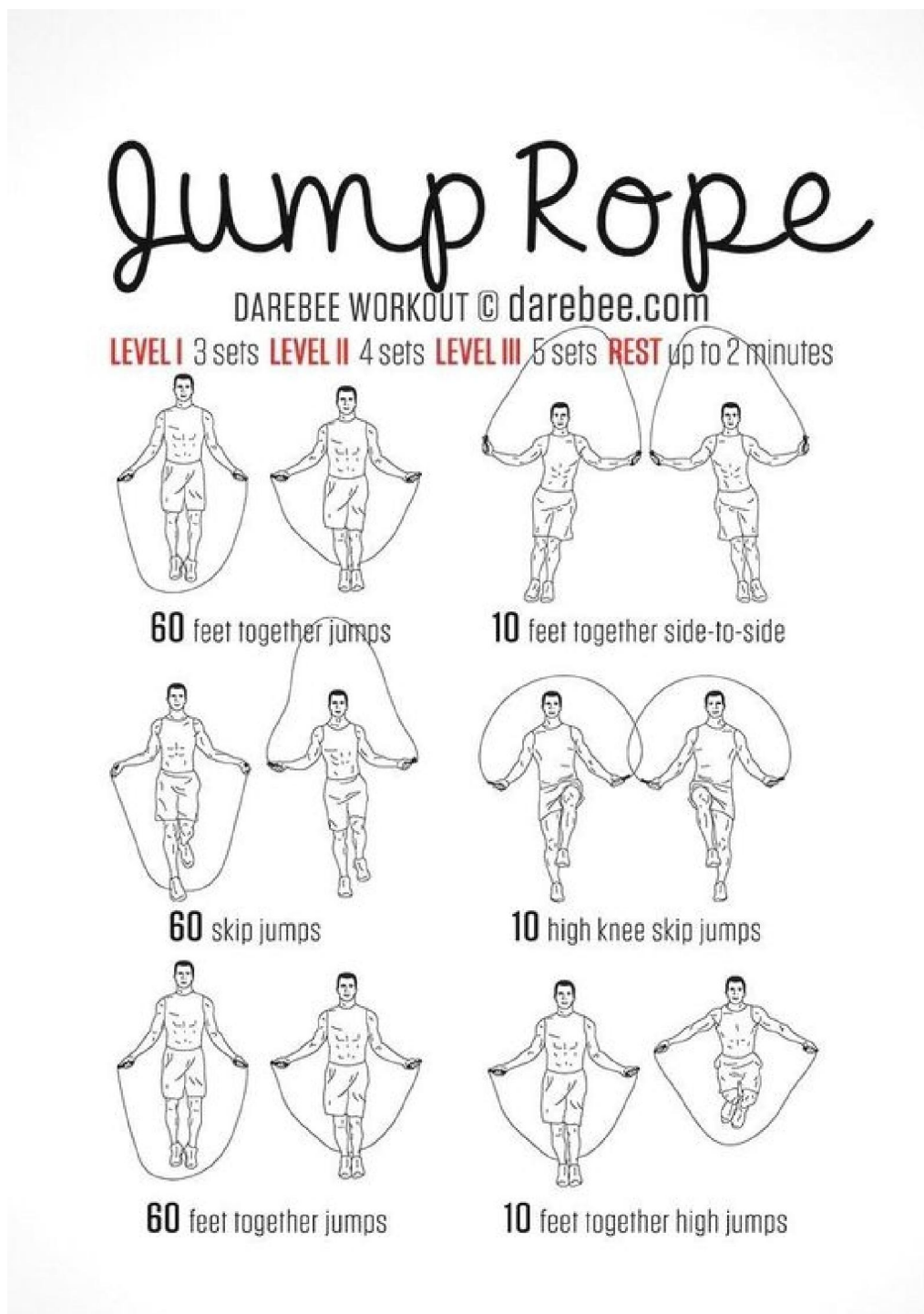



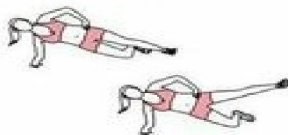




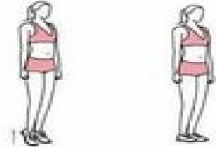
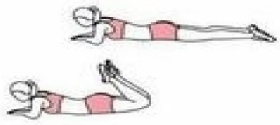
Witam w kolejnym tygodniu – wiczenia na ten tydzie :

*dla dziewcz t*

**Dzie 41 – czwartek 07.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

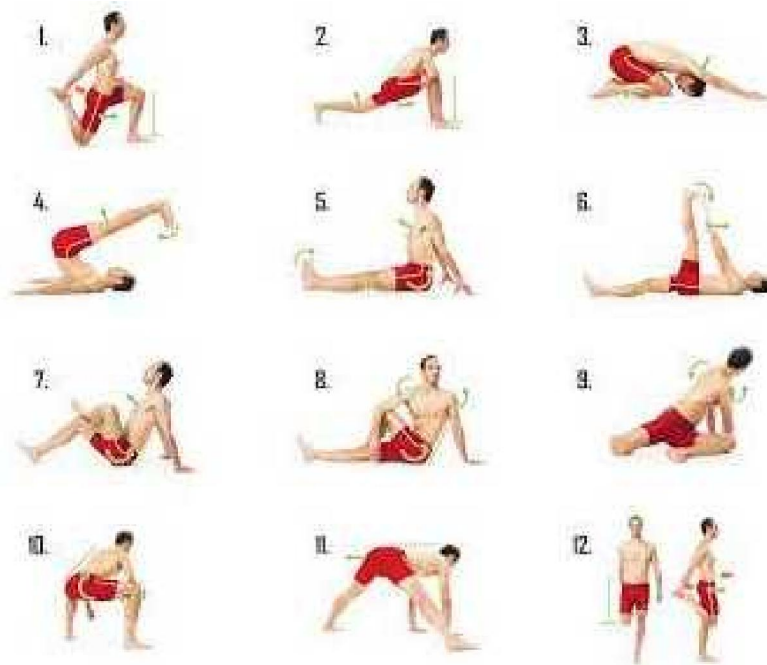
**...na pocz tek krótka rozgrzewka (rozgrzewk wykonujemy za ka dym razem przed wiczeniami):**



<p>leg circles</p>  <p>3 sets 30 sec + 30 sec</p>	<p>side plank hip abduction</p>  <p>3 sets 30 sec + 30 sec</p>
<p>split squat</p>  <p>3 sets 30 sec + 30 sec</p>	<p>inner thigh lifts</p>  <p>3 sets 30 sec + 30 sec</p>
<p>sumo squat</p>  <p>3 sets 60 sec</p>	<p>side plank front kick</p>  <p>3 sets 30 sec + 30 sec</p>
<p>calf raises</p>  <p>3 sets 60 sec</p>	<p>hamstring curls</p>  <p>3 sets 60 sec</p>

**...chwila na rozci ganie (zawsze po wiczeniach troch stretchingu):**





**Dzie 41 – pi tek 08.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 42 – sobota 09.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 43 – niedziela 10.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 44 – poniedziałek 11.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

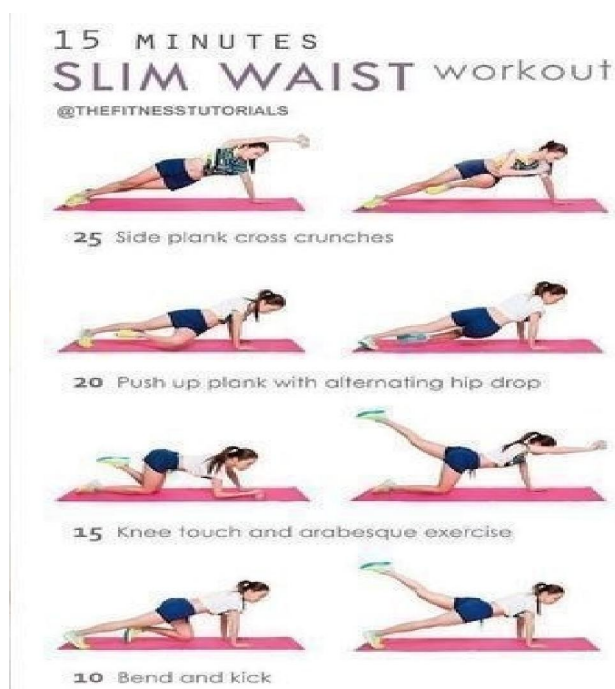
**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 45 – wtorek 12.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 46 – roda 13.05.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**

# **SEXY TONED LEGS WORKOUTS**

**At Home for Women to Lose Fat**

**Frog Jumps**



3 sets of 15 reps

**Side Plank  
Leg Raise**



3 sets of 15 reps (per side)

**Bulgarian Split  
Squats**



3 sets of 15 reps (per side)

**Bent Over Lateral  
Single Leg Raise**



3 sets of 15 reps (per side)

**Bodyweight Sumo  
Squats**



3 sets of 15 reps

**One Legged  
Row**



3 sets of 15 (per side)

**Plie Squat Calf  
Raises**



3 sets of 15 reps

**Bench Glute  
Raises**



3 sets of 15 reps:

**Wall Squats**



3 sets of 15 reps

**Lateral Lunge**



3 sets of 15 reps (per side)

**...teraz rozci ganie**

**Dla facecików proponuj w tym tygodniu rozrusza biceps, co tydzie b d propozycje wicze na inn grup mi niow , a na wakacje podam propozycje pelnego treningu – dwie opcje z zastosowaniem maszyn treningowych oraz trening domowy.**

# HOW TO GROW BIGGER BICEPS

**Short Head**  
Preacher Curl

**Brachialis**  
Hammer Curl

**Long Head**  
Incline Curl

Spider Curl

Concentration Curl

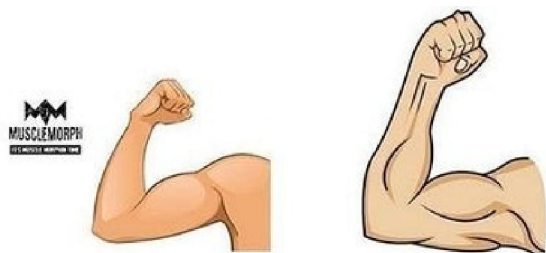
**@fitnesslovr6**

**\*Focus on**

- Lifting more weight over time
- Use both Dumbbells & Barbells
- Use Compound Exercises like Chin-Ups, Rows, Push-Ups
- Concentrate on Mind-Muscle connection and Squeeze the Biceps

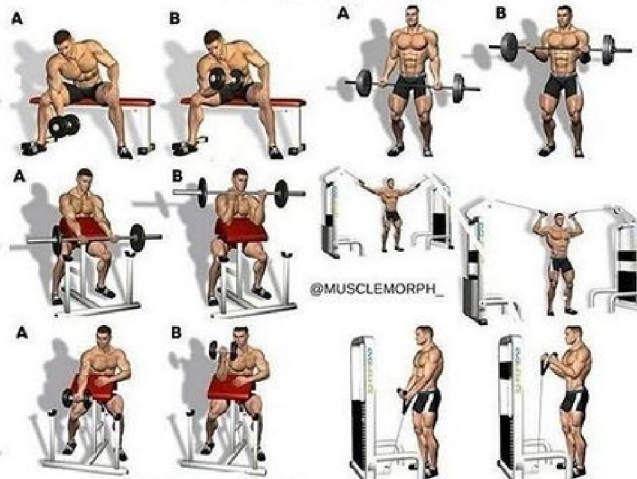
Barbell Curl (Wide Grip)

Barbell Curl (Narrow Grip)



## BIGGER BICEPS WORKOUT

FOLLOW @MUSCLEMORPH\_



**3 SETS X 10 REPS FOR EACH EXERCISE**

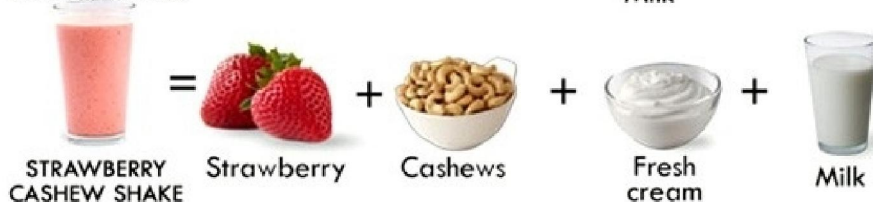
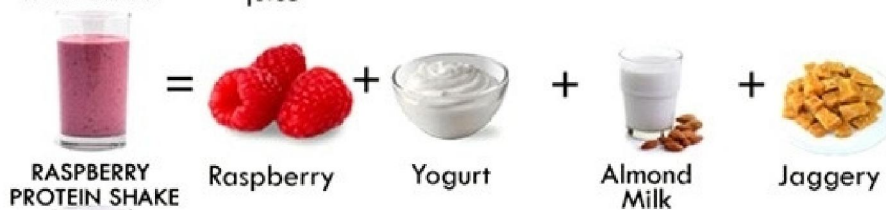
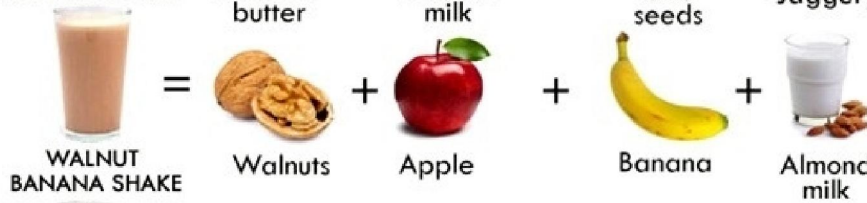
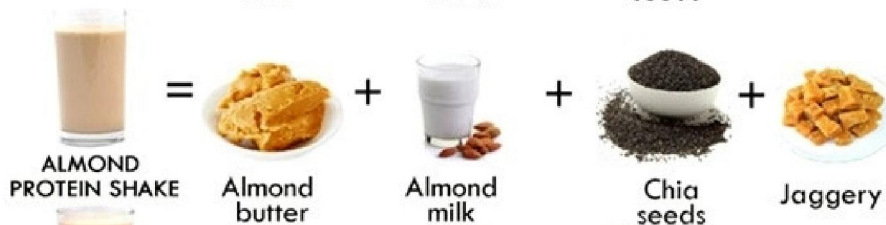
Wybieramy (w zale no ci od wytrenowania) od 3 do 5 wariantów wicze , wiczmy 2 razy w tygodniu, co 3 dni – 3 do 4 serii po 10 powtórze przerwa mi dzy seriami 2 minuty, ci ar np. hantla dobieramy wg naszych mo liwo ci (tak eby mo na było wykona 10 powtórze ).

...i na koniec propozycja napojów wysoko białkowych, mo na kombinowa samemu...



# PROTEIN SHAKES

THEINDIANSPOT.COM



Zapraszam za tydzie i pozdrawiam - Tomasz Banach